Здоровьесберегающие технологии в детском объединении «Атлетическая гимнастика для девушек».

 «Здоровье-это драгоценность, и притом единственная, ради которой действительно стоит не только не желать времени, сил, трудов и всяких благ, но и пожертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становиться нестерпимой и унизительной» Мишель де Монтень.

Здоровье человека — тема для разговора достаточно актуаль­ная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением ребенком общего среднего образования. Здоровье ребенка, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живет. Для ребенка от 6 до 17 лет этой средой является система образования, т.к. с пребыванием в учреждениях образования связаны более 70% времени его бодрствования. В то же время в этот период происходит наиболее интенсивный рост и развитие, формирование здоровья на всю оставшуюся жизнь, организм ребенка наиболее чувствителен к экзогенным факторам окружающей среды.

По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений  здоровья, с действием которых связано 20-40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста.   Традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней. В результате существующая система образования имеет здоровьезатратный характер.

 Система дополнительного образования обладает рядом преимуществ по сравнению с общеобразовательной школой: во-первых, мотивированность детей к занятиям в системе дополнительного образования – воспитанники осуществляют свободный выбор деятельности по интересам; во-вторых, объем количества учебных часов, реализуемых по дополнительным образовательным программам в УДО незначителен (порядка 144, 216 часов в год); в-третьих, отход от классно-урочной системы в УДО позволяет использовать различные инновационные формы занятий, обеспечивающие максимальный комфорт воспитанников.

Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностно-ориентированного подхода.

 «Здоровьеформирующие образовательные технологии», по определению Н.К. Смирнова, - это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни. На это направлена программа детского объединения «Атлетическая гимнастика для девушек», целью которой является создание условий для развития физических и личностных качеств посредством занятий атлетической гимнастикой.

Данная программа ориентирована на то, чтобы содействовать развитию детей всеми имеющимися средствами физического воспитания, способствовать укреплению здоровья, формировать совершенное телосложение естественными способами, средствами и методами без применения форсированных нагрузок и фармакологических стимуляторов, воспитывать устойчивый интерес к избранному виду спорта путём научного обоснования положительного влияния силовых упражнений на здоровье человека и повышение его умственной активности.

В наше детское объединение приходят заниматься девушки в возрасте 13-17 лет, то есть в тот период своей жизни, когда только начинают формироваться, развиваться их личностные качества, когда их нервная система характеризуется возрастной неустойчивостью, и они весьма чувствительно реагируют на различные воздействия. Сформировавшиеся в этом возрасте свойства будут влиять на ход всей жизни. Поэтому очень важно, каким именно воздействиям будут подвергаться воспитанники, какую основу заложим мы для их последующей жизни.

Следовательно, данная оздоровительная программа ставит следующие задачи:

- Средствами атлетизма способствовать укреплению здоровья обучающихся.

- Содействовать физическому развитию детей всеми имеющимися средствами физического воспитания, не опережая естественных темпов физического развития.

- Способствовать ликвидации дисгармонии в развитии отдельных мышечных групп, улучшить антропометрические показатели, предотвращать появление сколиозов в пределах компетенции педагога и с разрешения контролирующего медицинского учреждения.

- Дополнить и расширить объём знаний, получаемых в общеобразовательной школе по анатомии и физиологии человека.

- Вооружить учащихся знаниями по теории и методике атлетической тренировки, закаливанию, правильному питанию и личной гигиене, что необходимо для организации в будущем самостоятельных занятий.

 О том, что наше направление деятельности нужно, значимо, популярно, говорит то, что по всей стране и в нашем городе открывается много фитнесклубов и тренажёрных залов. И хотя цены на абонемент в них высокие, недостатка клиентов они не испытывают. Меняется сознание людей - все понимают: для того, чтобы быть успешным, надо быть здоровым и хорошо выглядеть. А это достигается только трудом. И без занятия физическими нагрузками этого добиться нельзя.

Так же огромное влияние на сознание на сознание молодёжи оказывают средства массовой информации: фильмы, реклама. У молодых девушек складывается впечатление, что достаточно иметь соответствующие параметры 90-60-90, макияж, одежду – и все их проблемы будут решены. Но ни один фильм и ни одна реклама не говорят о том, что идеальная фигура от рождения даётся очень немногим людям. И мало получить её от природы, надо суметь её сохранить. Ведь ещё Гиппократ сказал: «Гимнастика, физические упражнения, ходьба, должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь». Поэтому наша педагогическая «сверхзадача» - воспитание у обучающихся потребности регулярно заниматься физкультурно-спортивной деятельностью и вести здоровый образ жизни.

Педагог дополнительного образования МБУ ДО «Дворец пионеров и школьников города Курска» Толкачева С. В.